

# 2021年度 7月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 木	○	スパゲティーなすミートソース フレンチサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 ロースハム わかめ	なす 玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 果物 たけのこ 人参	スパゲティー 油 砂糖 油 砂糖 米 押麦 コーンフレーク ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ハバロア	
2 金	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン トマト ツナ海草サラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ツナ わかめ	果物 トマト 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ しめじ	米 押麦 コーンフレーク ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 揚げパン	
3 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと チーズ みそ 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 果物 玉ねぎ	砂糖 ごま油 片栗粉 米 押麦 じゃがいも	麦茶 せんべい	
5 月	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き トマト ピーマンじゃこのきんぴら 国清汁	カラスカレイ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	果物 コーン トマト ピーマン 人参 人参 ごぼう ねぎ 大根 しいたけ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	麦茶 みたらしまカロニ	
6 火	○	焼きそば たこ焼き とうもろこし 豆腐スープ 幼児がり君・乳児ミニゼリー	豚もも肉 たこ 豆腐	キャベツ 人参 ピーマン キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ	中華蒸麺 ごま油 小麦粉 油	麦茶 ポップコーン	
7 水	○	黒米ご飯 果物 星のコロッケ 枝豆 フレンチサラダ そうめん汁		果物 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 人参 しいたけ ねぎ	黒米 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 そうめん 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
8 木	○	夏野菜カレー から揚げ 塩昆布和え ゼリー	鶏もも肉 昆布	なす ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 カレールウ 片栗粉 油	麦茶 ハナナ	
9 金	野菜 ジュース	チャーハン スマイルポテト 小魚 ヨーグルト すまし汁	焼き豚 いわし ヨーグルト わかめ	人参 コーン ピーマン ねぎ 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま油 じゃがいも 油	麦茶 ミニドッグ	
10 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 せんべい	
12 月	○	麦ご飯 果物 さばのごま焼き トマト 洋風なます みそ汁	さば ロースハム わかめ 豆腐	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖	麦茶 とうもろこし	
13 火	○	食パン 果物 タンドリーチキン トマト コーンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき	食パン 片栗粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり	
14 水	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト もやしのナムル すまし汁	鮭 みそ 豆腐	果物 トマト もやし 人参 たまねぎ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 シリアルバー	
15 木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ 磯香ひたし みそ汁	しいら のり かつお節 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 青菜 もやし なす 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 メロンパン	
16 金	○	麦ご飯 果物 鶏ごぼうつくね トマト 切干大根煮 みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト 切干大根 人参 いんげん キャベツ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
17 土	○	ハヤシライス 焼きポテト 枝豆 果物	豚もも肉 枝豆	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
19 月	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 中華春雨サラダ とうがんのスープ	さば みそ ロースハム ベーコン	果物 きゅうり 人参 キャベツ とうがん しいたけ	米 押麦 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
20 火	○	ラーメン 小魚 金時煮豆 果物	なんと 豚もも肉 小魚 金時豆	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 筍 ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 サンドパン	
21 水	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース わかめのレモン和え 中華スープ	豚もも肉 わかめ ベーコン	果物 ピーマン 人参 たけのこ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ チンゲン菜 えのき	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖	麦茶 セサミクッキー	
24 土	○	チキンライス 小魚 果物 枝豆 野菜スープ	鶏もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 果物 枝豆	油 米 押麦	麦茶 源氏パイ	
26 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 大豆のサラダ みそ汁	鶏もも肉 大豆 ロースハム わかめ みそ	果物 きゅうり 人参 コーン もやし	米 押麦 マーマレード マヨネーズ	麦茶 米粉のケーキ	
27 火	○	そうめん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 果物	鶏もも肉 ちくわ 青のり かつお節	人参 ねぎ キャベツ 人参 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 プリン	
28 水	○	食パン 果物 ミートローフ フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	食パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり	
29 木	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き トマト ひじき煮 具だくさん汁	カラスカレイ 油揚げ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト 人参 いんげん 大根 ごぼう 人参 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	
30 金	○	麦ご飯 果物 ししゃも 納豆 かぼちゃの甘煮 みそ汁	ししゃも 納豆 みそ	果物 かぼちゃ 玉ねぎ もやし しいたけ	米 押麦 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン	
31 土	○	カレーライス チーズ 枝豆 果物	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆 果物	カレーうどん 米	麦茶 せんべい	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています

1日分平均値 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分

7月7日は七夕です。  
給食では星型のコロッケと  
そうめん汁に  
星型の人参と  
なるとを使いま  
す。

7月6日～9  
日は夏祭週  
間です。  
給食の献立  
にひまわり組  
の希望ニュー  
を入れてあり  
ます。

16日の献立  
は信愛会姉妹  
園の「しんあい  
保育園」のお  
すすめニュー  
です。

お楽しみに♡

夏が旬の野  
菜を給食でも  
多く使用して  
います。  
トマト・なす・  
きゅうり・かぼ  
ちゃ等、夏野  
菜は暑くてほ  
てった体を冷  
やす働きがあ  
ります。

※ 栄養価は、お昼とおやつの合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
※ 教育部在籍の子の給食提供は20日までとなります。  
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

乳児	522kcal	21.7g	16.3g	2.0g
幼児	567kcal	23.1g	16.0g	2.4g

